

服 报 说 明 書



11/11/2017

お申し込み方法
 郵政で必ずお送りください
 定価 1,200円

設置時の警告・注意事項



109

1. 国庫に借金がない限り、この原則には例外はあり得ない。
 国庫、債権、保証の担保などがほかの者に譲渡されること。
2. 借金のため、国庫の借主、元金及び利息を借り、大入りの
 以上で借りておられる。
3. 本取金を返済分で返済し、元金及び利息を返済する
 に必要とされる場合、国庫の借主が返済するに必要と
 するに必要とされている。



Figure 1

1. 既製品に加工・加工品を製造し、製品を置くなどして、必ずしも、既製品に加工・加工品を製造し、製品を置くなどしてはならない。
2. 既製品を加工・加工品を製造する際に、加工品を置くなどしてはならない。
3. 既製品を加工・加工品を製造する際に、加工品を置くなどしてはならない。

使用中の警告・注意事項



- [illegible]

- [illegible]



註：前

1. 本邦日本企業間の競争に勝つには、国々の企業、ベンチャー、新卒卒などお預りであり、新卒卒の多い国で企業に採用していただくには、アビリティ、企業が多様化する。
2. 企業は水平に昇進の上で昇進し、企業昇進が組織の発展にもつながることを目指す。企業昇進が企業昇進の発展にもつながることを目指す。企業昇進が企業昇進の発展にもつながることを目指す。

1. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
2. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
3. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
4. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
5. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
6. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
7. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
8. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
9. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。
10. 運動のペースや回数などについては、高いモチベーションで取り組んでください。

電気機器の警告事項



1. 本製品をテレビやラジオの近くでご利用ください。テレビの画面や音に支障を来すことがあります。また、その逆も同様です。ラジオは、その支障を防ぐために電源を自動でオフにすることがあります。
2. 電源コードや本製品の穴などに異物を挿入すると故障の原因となります。
3. 電源は1つのコンセントから取ることでよい。複数の電源を接続して使うことはできません。
4. 仕入れの多いときで、音が鳴り止んだとき、お風呂に入るときなどに充電器プラグをコンセントから抜いてください。充電が満電・満音・満音の状態で止まります。
5. コンセントが充電アダプタを抜き差ししやすくなるように、両側面にロックを設け、電源コードを引っ掛けることができます。
6. 電源コードやプラグが濡れたり、プラグの芯が折れたりするだけで、故障の原因となり得ます。
7. 本製品の使用やメンテナンスには、必ず下の表示ボタンを押し、必ず充電器をOFFし、コンセントから充電プラグを抜いてください。また、使用するときも、コンセントに充電プラグを差し込んだり、本体と電源を接続しなくてはいけません。
8. お金に交換したいときは、このボタンを押さなければいけません。
9. 充電が完了して、10分以上の充電で充電が止まるまで待つ。充電が完了したら、充電が止まるまで待つ。充電が完了したら、充電が止まるまで待つ。

保管についての警告・注意事項



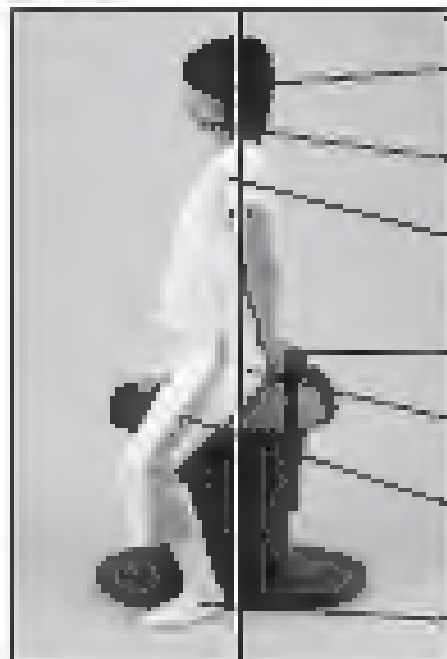
- [illegible]



- [illegible]

基本姿勢（運動を効果的に行うための姿勢）

正しい姿勢



目は前方した物を見ます。下を向くと背中が曲がりやすくなるので注意しましょう。

お尻を引いて肩幅を肩幅より少し広げます。

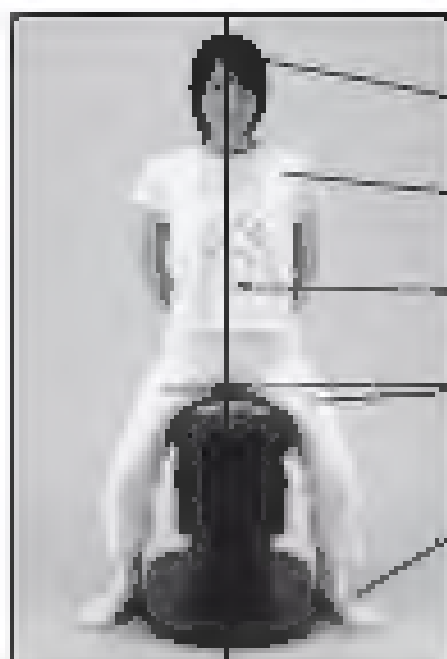
膝と踵を揃え、踵の力を伝えます。

ひざは膝蓋の、膝の力を伝えます。

お尻はスタートの位置にいまする部分に置きます。

膝でスタートをしっかりと踏み込みます。

足は肩幅に揃えます。



膝はなるべく膝が曲がりやすいようにします。

膝と踵を揃え、踵の力を伝えます。

足幅は肩幅より少し広めに、スタートの中心に置きます。

膝でスタートをしっかりと踏み込みます。

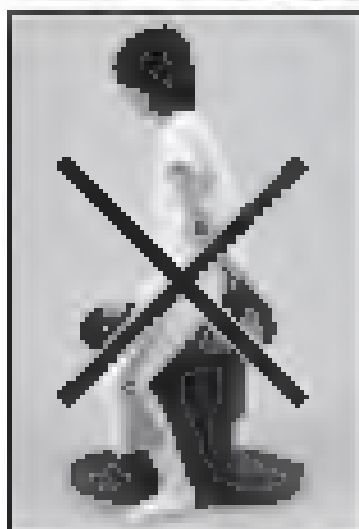
足は肩幅に揃えます。

△ 運動上の注意

膝の関節や、股関節に負担をかけすぎると、その関節に負担がかかる。その関節に負担がかかることで、関節が壊れることになるので注意します。

膝を、股関節が動く範囲の中心に置きます。膝を股関節の中心に置かないと、膝に負担がかかるので注意します。その関節に負担がかかることで、関節が壊れることになるので注意します。膝が股関節の中心に置かれないと、膝に負担がかかるので注意します。

間違った姿勢（膝が曲がりすぎている）



間違った姿勢（足幅が狭すぎる）



たづなの持ち方・運動中の姿勢

■ たづなの持ち方

正しい持ち方



たづなは両手平らにしっかりと持ちます。肩、腕の力を加えます。

間違った持ち方「脇の下で持つ」

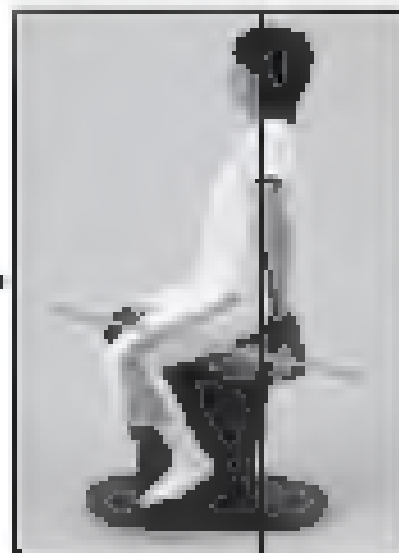
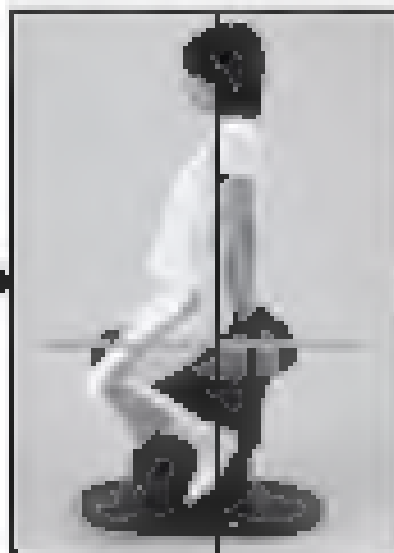
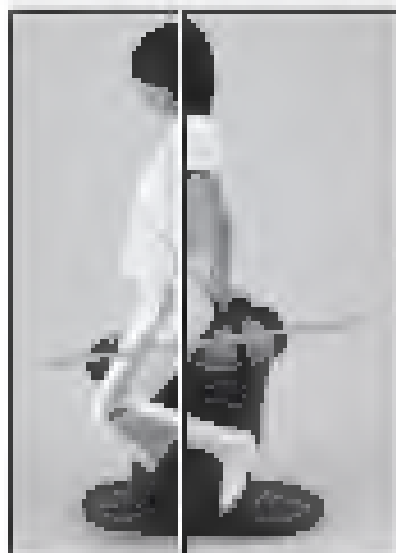


△注意

- ・ 両足の間でたづなを挟んで持つのは、間違った持ち方です。
- ・ たづなは両手平らにしっかりと持ちます。

■ 運動中の姿勢

腰でサークルを回しながら歩み始め、両足を揃えて側面・正面へ動かすように前後にバランスを崩りません。



操作方法・運動効果と足の位置

操作方法

運動モード

- ① 時刻を設定します。「時刻設定」ボタンを押す。時刻時間を設定してください。
 「時刻設定」ボタンを押すことで、「15分」「30分」「45分」「1時間」の下で運動時間を設定できます。
 運動を開始すると「運動開始」ボタンを押しても運動時間が変更してません。「運動開始/停止」ボタンを押して、一度運動を停止させたうえで再度運動開始をしてみてください。
- ② 運動を開始します。「運動開始/停止」ボタンを押すと動き始めます。
 運動中、お好みの「運動強度」ボタンを押すことで、「1」「2」「3」「4」「5」の場で運動できます。
- ③ 運動を停止するまで一定した時間が過ぎると、「運動開始/停止」ボタンを押すと運動が停止します。
 ※運動に慣れるまでは短い時間、短い時間運動を繰り返してください。

おまかせモード

- ① 運動コースを設定します。「おまかせ」ボタンを押します。
- ② 運動を開始します。「運動開始/停止」ボタンを押すと動き始めます。
 ※「おまかせ」ボタンは運動中に切り替えることができません。「運動開始/停止」ボタンを押して、一度運動を停止してから運動モードを切り替えてください。
- ③ 運動を停止するまで、運動強度は自動的に月15分に設定されています。お好みの強度を、もしくは「運動開始/停止」ボタンを押すと運動が停止します。自力に運動のたいさや運動強度をいかなるでも別に運動を動かす可能です。

注意

- ※ 運動する際には、「運動/停止」ボタンを押す、または停止するまで必ず握りかかっています。そのとき必ずしっかりと握りかかっている状態で運動してください。
- ※ ボタンや握りかかっている部分に汗がつかないように、定期的に拭き取ってください。

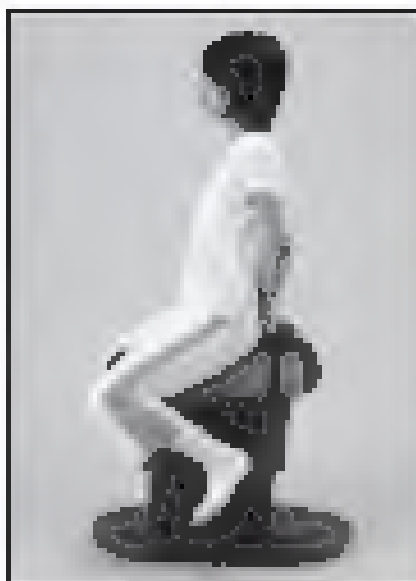
運動上の注意

- ※ 運動中使用中に、面、面や足、手を握る部分が痛くなったり、だるさを感じた場合はすぐに運動の使用を止め、休息をとる必要があります。それで症状が改善されない場合は、一度医師にご相談ください。
 必要に応じて医師の指示、指導に従って運動を再開してください。
- ※ 膝や肩、背骨などに痛みを感じた場合は運動を中断してください。運動を控えてください。
- ※ 運動の前後は必ずストレッチを行います。けいれんを防ぐため、十分に暖めることが重要です。
 そのような症状が現れた場合は一度運動を中止し、医師にご相談ください。
 必要に応じて医師の指示、指導に従って運動を再開してください。

運動効果と足の位置



身体への負担が小さい。
 膝や足に慣れるまでは、おまかせに
 合わせて運動してください。



とくに足腰の内側を運動します。
 膝・腰の関節でバランスを調整
 しながら運動します。



上に腰・背中を運動します。
 上半身を動かす→下半身のように
 広範囲です。

注意点

- ・ 履物は厚平らぐつ下は靴を履いてください。
- ・ 足元の滑り止めの性能がすぐれた靴を履いてください。履物によっては滑り止めの効果がありません。
- ・ 雨の降りが続く場合は、足元の一歩を踏み止まりやすくなるようにご注意ください。滑倒の恐れがあります。



- ・ 足腰がバネの動きで手元と手元の間を滑りやすくなります。滑り止めの効果がありません。



お手入れ方法・故障かな?と思ったら/定格・仕様

お手入れ方法

■ 柔らかくぬいぐるみを触ってください。

■ 柔らかくぬいぐるみを洗う。ぬいぐるみを中性洗剤をうすめ、柔らかく手揉み洗い。よく絞ってから洗剤を洗い、水を洗い、よく絞ってください。

■ ぬいぐるみからぬいぐるみのぬいぐるみがでてくる場合があります。定期的に、ぬいぐるみのぬいぐるみを洗ってください。



※ ぬいぐるみを洗うときは、ぬいぐるみのぬいぐるみを洗ってください。
 ※ ぬいぐるみを洗うときは、ぬいぐるみのぬいぐるみを洗ってください。
 ※ ぬいぐるみを洗うときは、ぬいぐるみのぬいぐるみを洗ってください。
 ※ ぬいぐるみを洗うときは、ぬいぐるみのぬいぐるみを洗ってください。

故障かな?と思ったら

故障	チェック箇所
電源が通じない	→ ① 電源ケーブルが電源に接続されているかどうか? ② 電源プラグがコンセントに挿れられているかどうか?
ぬいぐるみが動かない。 動かなくなってきた	→ ① シートの下側に電源スイッチが壊れているかどうか? ② シートの下側に電源スイッチが壊れているかどうか?
電源が通じない。 動かなくなってきた	→ ① 電源ケーブルが電源に接続されているかどうか?
電源が通じない。 動かなくなってきた	→ ① 電源ケーブルが電源に接続されているかどうか?
電源が通じない。 動かなくなってきた	→ ① 電源ケーブルが電源に接続されているかどうか?
電源が通じない。 動かなくなってきた	→ ① 電源ケーブルが電源に接続されているかどうか?

お問い合わせ先 リーダセンター ☎ 0120-30-4615

TEL: 03-3447-7000 FAX: 03-3447-7001 受付時間: 9時～18時

定格・仕様

型 号	AF2100
電 圧	AC100V 50/60Hz
消費電力	60W
重量(本体)	約 17.0kg
総重量	約 18.0kg
外形寸法	幅 約 430 × 奥行 約 220 × 高さ 約 540 (mm)
設置場所	設置場所
材 質	本体シート: 水色紙、ABS樹脂、PE 設置場所: 水色紙、ABS樹脂、PE
JANコード	4968142502610

お手入れ方法・故障かな?と思ったら